Zander-Filets in Weißwein-Sauce mit Couscous



Ein „weißer“ Teller

Schöne Filets vom Zander. Es ist zwar Tiefkühlware und kein frischer Fisch. Aber es ist gute Qualität.

Angebraten wird der Fisch zuerst auf der Hautseite in Butter.

Dann wird er auf der anderen Seite weitergebraten.

Nachdem die Filets auf den Teller sind, werden die Röststoffe in der Pfanne mit einem guten Schluck Chardonnay zu einer Sauce gebildet.

Als Beilage leckerer Couscous. Einfach nur gesalzen.

Und mit dem leckeren Söße̊chen übergossen.

Zander-Filets in Weißwein-Sauce mit Couscous



3. November 2020
von Thobie
Kategorie Fisch
Personen
2
Garzeit
8 Minuten
Gesamtzeit
8 Minuten



Zutaten

- 4 Zanderfilets
- 2 Tassen Couscous
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
- Chardonnay
- Butter

Anleitung

1. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen und Filets auf der Hautseite kross einige Minuten anbraten. Dann die Filets wenden und nochmals einige Minuten braten.
3. Währenddessen Couscous für etwa 4 Minuten in das nur noch siedende Wasser geben und garen.
4. Jeweils zwei Filets auf einen Teller geben. Salzen und pfeffern.
5. Couscous in ein Küchensieb geben und Wasser abschütten. Couscous auf die beiden Teller verteilen. Salzen.
6. Einen Schluck Weißwein in die Pfanne geben und Röststoffe ablösen. Sößchen über den Couscous geben.
7. Servieren. Guten Appetit!

Schlagwörter

Chardonnay,
Couscous,
Filet,
Weißwein,
Zander

© 2026 ©Thomas Biedermann
https://www.nudelheissundhos.de/2020/11/03/zander-filets-in-weisswein-sauce-mit-couscous/